

# Guía de Consumo de Pescado del Lago Nacimiento

## El mercurio en el agua del Lago Nacimiento no presenta un peligro

El pescado tiene un valor nutritivo excelente y es fundamental en una dieta equilibrada y saludable. Sin embargo, se debe escoger con cuidado. La Asociación Americana del Corazón recomienda que un adulto sano coma pescado al menos dos veces a la semana. El Condado de San Luís Obispo recomienda que sólo se escoja pescado con niveles bajos de mercurio. La mayoría de las especies de pescado del Lago Nacimiento contiene niveles elevados de mercurio, por causa de mercurio presente en el sedimento en algunas áreas del lago. Por lo tanto, el Departamento de Salud Pública del Condado ha desarrollado el siguiente aviso para ayudarle a escoger pescado sin riesgo y evitar que esté expuesto al mercurio metílico, una sustancia química hallada en el pescado de todas las áreas del lago, incluyendo en los Narrows.



**Mujeres embarazadas**  
**Mujeres lactantes**  
**Mujeres en edad reproductiva**  
**Niños menores de 17 años**

### NO COMA

Lobina blanca [white bass] o lobina negra [black bass]: lobina moteada [spotted bass], lobina boca grande [largemouth bass] y lobina boca chica [smallmouth bass]  
Bagre [catfish], pez sol/perca [sunfish/bluegill], carpa [carp], mojarra [crappie]



**Hombres**  
**Mujeres de mayor edad**

### DISFRUTE CON MODERACIÓN Hasta una vez por semana

Bagre [catfish], pez sol/perca [sunfish/bluegill], carpa [carp], mojarra [crappie]

### NO COMA

Lobina blanca [white bass] o lobina negra [black bass]: lobina moteada [spotted bass], lobina boca grande [largemouth bass] y lobina boca chica [smallmouth bass]

## PESCADO DE TIENDAS Y RESTAURANTES

Las mujeres en edad reproductiva y los niños pueden comer pescado de tiendas y restaurantes hasta dos veces por semana sin riesgo, siempre y cuando no coman pescado proveniente de aguas locales en la misma semana. El pescado de tiendas y restaurantes que suelen contener los niveles mas bajos de mercurio son: camarón [shrimp], cangrejo real [king crab], vieiras [scallops], bagre de granja [farmed catfish], salmón salvaje [wild ocean salmon], ostión [oyster], tilapia, platija [flounder], y lenguado [sole]. Las mujeres en edad reproductiva y los niños no deben comer nada de tiburón [shark] o pez espada [swordfish], por ser las especies más contaminadas con mercurio.

## EL PESCADO DE OTRAS AGUAS LOCALES TAMBIÉN PUEDEN CONTENER MERCURIO

No se han analizado todas las aguas de California. Con la excepción del salmon salvaje y del steelhead, que se pueden consumir con más frecuencia, lo pescado en las áreas donde no existe aviso de salud se debe consumir en cantidades limitadas.